

---

# PENHA LONGA

## SPA & WELLNESS

---

Deleite-se com os nossos rituais.

O Penha Longa Spa & Wellness proporciona-lhe a verdadeira fuga - instalações únicas, tratamentos de assinatura personalizados e experiências focadas no relaxamento e no bem-estar, asseguradas pela prestigiada marca Natura Bissé. Desenhado a partir dos ensinamentos da filosofia Zen e rodeado pela beleza do Parque Natural de Sintra-Cascais, o spa do Penha Longa Resort ocupa a totalidade de um edifício preparado para uma verdadeira experiência wellness, onde um jardim contemplativo oferece gazebos, jacuzzi aquecido e piscina de contraste. Um oásis de tranquilidade e bem-estar a poucos quilómetros da capital.

**Deixe-nos ficar consigo.**

**RESERVE O SEU TRATAMENTO AGORA!**

[spa.penhalonga@penhalonga.com](mailto:spa.penhalonga@penhalonga.com) ou (+351) 219 239 650

Horário de funcionamento do spa: das 10:00 às 19:00

---

# MASSAGENS

---

## PENHA LONGA ASSINATURA

80min | 170 €

Deixe-se envolver numa experiência única e onde todos os pormenores são pensados para lhe proporcionar uma sensação de leveza e serenidade. Ao ritual de lavagem de pés com exfoliação, segue-se uma excepcional massagem de corpo inteiro, com o exclusivo Óleo de Assinatura Penha Longa de notas cítricas, frescas e calmantes.

## FEEL FREE

50min | 125 €

A massagem Feel Free desenhada exclusivamente por si. Os benefícios dos óleos essenciais de lavanda, laranja- amarga, camomila romana e palma-rosa, ajudam a relaxar e tonificar músculos, diminuir níveis de stress e equilibrar o sistema músculo-esquelético. Esta massagem combina uma variedade de técnicas pensadas para ir ao encontro das suas necessidades individuais,

promovendo uma sensação generalizada de bem-estar.

## AROMÁTICO

50min | 125 €

Néctares terapêuticos à base de extratos naturais de plantas vão elevar o seu estado de espírito e despertar os sentidos. Uma abordagem personalizada garante-lhe um tratamento único. Escolha qual o melhor propósito para o seu bem-estar: purificar, energizar ou equilibrar – e sinta um inesquecível toque aromático.

## TERAPÊUTICA

30min | 90€ 50min | 140€ 80min | 185€

A aplicação de um bálsamo à base de arnica, manteiga de karité e óleos essências de macadamia, gengibre e cânfora, proporciona um efeito de contraste frio-calor, que acalma, reduz a inflamação e aumenta a irrigação dos tecidos, aliviando a tensão neuro-muscular e

contraturas, proporcionando de imediato um agradável efeito de bem-estar.

## PROFUNDA

50min | 155 €

Movimentos lentos, de pressão profunda e direta, unem-se às propriedades de óleos vegetais virgens à base de macadamia, sésamo e girassol, com essência de eucalipto, hortelã-pimenta e camomila-romana. O resultado é o alívio da dor, de forma a libertar contraturas e stress muscular, tal como a rigidez no pescoço, ombros e dores lombares. Uma experiência adequada a quem tem um ritmo de vida ativo.

## PEDRAS QUENTES

80min | 185 €

As propriedades terapêuticas das pedras vulcânicas de basalto, cuidadosamente colocadas ao longo de todo o corpo, promovem o equilíbrio energético ao entrarem em contacto com os vários chakras. O calor das pedras funde-se com o óleo essencial de erva-limão, promovendo uma sensação profunda de bem-estar, harmonia e reequilíbrio. Absolutamente relaxante e com movimentos tão longos, quanto suaves.

---

## FACIAIS

Para o derradeiro luxo nada é mais requintado que os tratamentos faciais Natura Bissé, que combinam os últimos protocolos para o rejuvenescimento da pele com a mais recente tecnologia. E, se não souber qual o tratamento facial mais apropriado para si, confie-nos a decisão.

Mergulhe num estado absoluto de bem-estar.

---

## DIAMOND LIFTING MULTISENSORIAL

by Natura Bissé

90min | 250 €

“Energia sensorial para um rejuvenescimento sem precedentes”

Poderosos ingredientes de rejuvenescimento, aliados a técnicas de massagem inovadoras reafirmam a pele, atenuando rugas e linhas de expressão, devido à sua ação regenerativa e energizante, que proporciona um efeito lifting imediato. Este tratamento reforça as defesas naturais da pele, mantém uma hidratação de longa duração, melhorando a elasticidade, tonalidade e luminosidade.

## 3D COLAGEN by Natura Bissé

60min | 160 €

"Tripla firmeza, tripla elasticidade"

Um poderoso tratamento regenerativo e rejuvenescedor, baseado numa combinação inteligente de três tipos de colagénio com diferentes pesos moleculares (alto, médio e baixo) que aumentam excepcionalmente a firmeza da pele. Com um incrível efeito lifting e redensificante, este inovador tratamento facial melhora a densidade da

pele e minimiza rugas e linhas finas, preservando a humidade ideal.

## DIAMOND ENERGY

by Natura Bissé

60min | 170 €

Energiza · Define · Rejuvenesce

Este tratamento energiza a pele para recuperar a tez desvitalizada devido ao stress ambiental ou ao envelhecimento precoce. A Massagem Miofascial Avançada combina um creme regenerador e uma máscara anti-envelhecimento, com técnicas de remodelação, ambas manuais e com recurso a um exclusivo "Zamak gua sha". Pele visivelmente mais firme, flexível e rejuvenescida. Proporciona um incrível efeito lifting e ajuda a revelar uma tez rejuvenescida.

## CITRUS VITA ESSENCE

by Natura Bissé

60min | 150 €

“Ritual de aromaterapia cítrica para uma pele radiante”

Recomendado para quem procura recuperar luminosidade e firmeza, através de uma relaxante experiência de aromaterapia cítrica, este protocolo desperta os sentidos, inundando a sua pele com toda a energia da vitamina C. Esta extraordinária ação repara até a pele mais danificada, deixando-a revitalizada e hidratada.

## CARBOXI by Natura Bissé

30min | 105 €

“Renovação instantânea para a sua pele.”

Utilizando a carboxi-terapia, este tratamento inovador combate os efeitos precoces do envelhecimento, ao regenerar a superfície da

pele de forma intensa e segura, para um máximo de luminosidade. Produzindo uma explosão efervescente, o resultado do Carboxi é uma pele visivelmente radiante.

## THE CURE by Natura Bissé

80min | 200 €

Baseado em técnicas tradicionais de limpeza profunda, este tratamento é um antídoto para os efeitos negativos do estilo de vida urbano na pele. Realmente eficaz, este facial elimina a poluição e a sujidade na pele, purifica os poros e restaura a hidratação. Deixando a pele extraordinariamente macia, fresca e radiante.

---

## CORPO

Vamos além das suas expectativas.

A combinação da tecnologia mais inovadora com terapias tradicionais de diferentes culturas, proporcionam resultados únicos. Com o toque exclusivo da Natura Bissé estes tratamentos são a solução perfeita para as necessidades individuais do corpo, aproximando-se sempre de uma perspetiva de excelência.

---

## C+C VITAMIN BODY

### SCRUB by Natura Bissé

30min | 105 €

“O renascer de uma pele hidratada”

A esfoliação – passo essencial em qualquer tratamento de beleza – torna-se um ritual de pureza e renascimento. Com o C+C Vitamin Scrub, a sua texturamicro-granulada, em conjunto com notas aromáticas de laranja, renova a superfície da pele, aumentando o brilho instantaneamente e revelando uma sensação aveludada, sem comparação.

## C+C CITRIC WRAP

### by Natura Bissé

80min | 180 €

"O cocktail perfeito para revitalizar”

Uma esfoliação suave que lhe dá um boost de vitalidade. Depois, um agradável

envolvimento corporal com uma cremosa emulsão de notas cítricas, proporciona à sua pele hidratação e firmeza, protegendo-a de agressões externas. Um passo de beleza que se transforma num ritual ultra-sensorial para uma pele fresca e luminosa.

## DIAMOND WELL-LIVING

### by Natura Bissé

60min | 160 €

Desenhe o seu próprio tratamento de corpo. O que precisa hoje? Relaxar e desconectar? Desintoxicar o corpo e mente? Escolha o tempo que tem e as sensações que quer experimentar: uma esfoliação que renova a sua pele e os seus sentidos; um momento de máscara que nutre intensamente e conforta o seu bem-estar... Este ritual foi desenhado excepcionalmente a pensar em si.

---

## RITUAIS

Faça sobressaltar o seu brilho natural.

---

### RITUAL A DOIS

80min | 285 € | 2 pessoas

Um experiência a dois, para flutuar num mundo de tranquilidade. Ao ritual de lavagem de pés com exfoliação, segue-se uma excecional massagem de Assinatura Penha Longa de corpo inteiro, com o exclusivo óleo de Assinatura Penha Longa de notas cítricas, frescas e calmantes.

### JUST FOR YOU

80min | 175 €

Faça uma pausa a pensar só em si. Venha desfrutar de um ritual com uma massagem Aromática de 50 minutos com um tratamento facial express ou esfoliação de corpo de 30 minutos. Uma experiência única

de bem-estar e relaxamento profundo que liberta a tensão e o stress muscular para uma sensação imediata de harmonia.

### ALL ABOUT ME

by Natura Bissé

120min | 260 €

“Uma dança cítrica para os sentidos”

Um ritual requintado que revitaliza rosto e corpo com todos os benefícios da vitamina C. Os seus ingredientes ativos antioxidantes, reafirmantes e revitalizantes, deixam a pele radiante e tonificada. O resultado final desta deliciosa viagem sensorial é uma pele luminosa e nutrida.

Facial Citrus Vita Essence 60min + C+C  
Citric Wrap 60min

---

## COMPLEMENTOS

Enriqueça a sua experiência. Enriqueça os seus tratamentos escolhendo um ou mais dos nossos complementos cuidadosamente criados para si. Os complementos estão incorporados nos tratamentos faciais, corporais e massagens, sem acrescentar tempo adicional ao seu tratamento. Todos os complementos devem ser reservados e recebidos com um tratamento.

---

### PEDRAS QUENTES

16 €

Complete a sua massagem com pedras de basalto lisas que irradiam calor no interior dos músculos para aliviar a tensão e o stress.

### TRATAMENTO COURO CABELUDO

16 €

Usando as propriedades fortalecedoras do Óleo Marroquino com uma massagem

profunda e relaxante ao couro cabeludo, irá reduzir a tensão deixando-o com um cabelo bonito e saudável.

### MÁSCARA DE OLHOS ANTI-AGING

16 €

Impulsione qualquer tratamento usando os séruns e hidratantes tecnologicamente mais avançados para tratar dos sinais mais visíveis do envelhecimento.

---

# TOQUES FINAIS

---

## EMBELEZAMENTO DE MÃOS BY OPI

50min | 60 €

Esfoliação, hidratação, corte, tratamento de cutículas e aplicação de verniz.

*Serviço de Gel e Shellac não está disponível.*

## EMBELEZAMENTO DE PÉS BY OPI

50min | 60 €

Esfoliação, hidratação, corte, tratamento de cutículas e aplicação de verniz.

*Serviço de Gel e Shellac não está disponível.*

## DEPILAÇÃO

Sob Consulta: Perna inteira, virilha parcial, costas, buço, queixo, axilas e sobrancelhas.

## CABELEIREIRO & MAQUILHAGEM

Sob Consulta

Para os hóspedes que necessitam de serviços de cabelo, unhas e maquilhagem, o Penha Longa Spa oferece uma gama completa de serviços mediante pedido. Desfrute de uma experiência profissional adaptada a todas as ocasiões, onde a maquilhagem desempenha um papel fundamental.

---

# SÓCIOS

Sob Consulta

Usfrua de condições únicas na sua membership e selecione a mais vantajosa: fitness, spa, premium, family ou corporate. Descubra todas as vantagens exclusivas como: acesso às piscinas exteriores, sauna, banho turco, piscina interior com circuito de águas; jardim oriental do spa com piscina, jacuzzi e labirinto de meditação; circuitos exteriores de jogging; descontos exclusivos no spa, personal training, golfe, restaurantes, acesso ao Kids Club e às atividades do resort.

---

## PERSONAL TRAINING

60 min | 88 € por sessão

Ioga, fitness, natação. Selecione as atividades que mais gosta e prepare-se para as experienciar num contexto único e memorável. As sessões são adaptáveis a qualquer objetivo, com melhores resultados e extra motivação.

## CIRCUITO HISTÓRICO

60 min | 88 € por sessão

O primeiro capítulo remonta a 1355, quando a Ordem de São Jerónimo decide instalar um mosteiro na Penha Longa. Por aqui se manteria mais cinco séculos, beneficiando do clima ameno e da variedade de caça que fizeram da quinta um dos destinos favoritos da monarquia. Venha fazer parte da história e conhecer os locais mais emblemáticos. A visita será realizada a caminhar calmamente (intensidade baixa), e a um passo vigoroso (intensidade média) ou em corrida (alta intensidade).

---

# EXPERIÊNCIAS

## PROGRAMA ENERGIZE - UM DIA PARA SI

---

Uma experiência única, memorável e personalizada criada com base no equilíbrio do corpo, mente e espírito. Beneficiando de uma cenografia naturalmente única, os locais onde outrora os monges meditavam ao som da cascata do Jardim Oriental, que embala e transporta a um estado de relaxamento profundo, são o início de uma caminhada com base na prática de tratar a mente para energizar o corpo. Uma abordagem holística ao Ser como um Todo na qual a alimentação, exercício físico e tratamentos de spa by Natura Bissé são a união perfeita para despertar sentidos e restaurar energia.

A partir de 215€ por pessoa. Para complementar a sua experiência, o Penha Longa Resort disponibiliza utilização ilimitada ao labirinto de meditação, jardim oriental, sauna, jacuzzi, e zonas de relaxamento.

---

## KIDS

---

### PRINCESA POR UM DIA

Sob consulta

Na companhia dos seus melhores amigos, a festa da princesa será no spa. Uma experiência única e memorável que inclui o penteado, a maquilhagem infantil, a manicure e a pedicure e a diversão preparada por uma equipa de profissionais.

### MANICURE OU PEDICURE CÍTRICA

25min | 35 €

Uma esfoliação cítrica vai deixar as suas pequenas mãos e pés mimados e felizes. Finalmente a aplicação de verniz à escolha.

### GLITTER MAKE-UP

25min | 35 €

Pequenos toques de brilho são aplicados à volta dos olhos e maçãs do rosto para um pouco de brilho. Uma cor suave e de look natural nos lábios completa esta transformação sempre com um ar natural e infantil.

### KIDS' HAIRCUT

Sob consulta

O corte de cabelo ou penteado apropriado a cada idade e de acordo com o gosto da criança.

---

# NATURA BISSÉ BARCELONA

**My skin. My secret.**

---

A marca de tratamentos de luxo Natura Bissé, foi fundada em 1979 por Ricardo Fisas Mulleras, em Barcelona. A qualidade dos produtos é uma das maiores preocupações e sucessos da mesma, adquirindo ao longo dos anos vários reconhecimentos e prémios ao nível de beleza que asseguram e reconhecem essa mesma qualidade e serviço.

A marca está presente por todo o mundo sendo os seus mercados centrais e de maior sucesso os EUA, Espanha, México e Médio Oriente. A Natura Bissé está presente com os seus produtos em mais de 35 países, sendo o Penha Longa Spa o primeiro spa em Portugal que compreende a mais alargada seleção da marca.

Para mais informações sobre a linha de retail disponível no Penha Longa Spa, por favor contacte:

(+351) 21 923 9650 ou [spa.penhalonga@penhalonga.com](mailto:spa.penhalonga@penhalonga.com)

LUXURY PURITY AND COMMITMENT TO YOUR SKIN

---

# COMO FAZER SPA - INFORMAÇÕES

---

## COMO ESCOLHER O MEU TRATAMENTO

Oferecemos um menu para mimar, relaxar e revitalizar o corpo e a mente. A nossa equipa pode ajudá-lo a seleccionar os tratamentos que são mais apelativos e benéficos para si.

## DIAGNÓSTICO DE TRATAMENTO

Os nossos diagnósticos são confidenciais e são realizados antes de todos os nossos tratamentos. Por favor, avise-nos quando reservar o seu tratamento se tiver alguma alergia ou alguma preocupação com a sua saúde ou corpo.

## CHEGADA

Se é um novo cliente, por favor chegue 30 minutos antes da sua marcação para se registar na receção e completar o nosso diagnóstico de tratamento. Chegar atrasado irá privá-lo de preciosos minutos do seu spa ou tempo de tratamento.

## O QUE DEVO VESTIR

Use o que for confortável. No nosso spa forneceremos roupão, roupa interior descartável e chinelos. Ao chegar, o seu terapeuta irá explicar os elementos do seu tratamento e aconselhar o vestuário a ser usado durante o mesmo. Durante os tratamentos todos os nossos terapeutas são formados para drapear os atalhados mantendo a sua total privacidade. Ao usar o spa ou qualquer uma das nossas experiências holísticas, devem ser usados vestuário apropriado.

## JOVENS ADULTOS

Os utilizadores do spa devem ter 18 anos ou mais para aceder às instalações e receber tratamentos corporais ou massagens. Menores podem receber tratamentos seleccionados com a aprovação e acompanhamento dos seus pais. Por favor, consulte as condições específicas.

## DURANTE A GRAVIDEZ

Por favor, avise-nos se estiver grávida ao reservar os seus tratamentos. A partir das 13 semanas de gestação, concebemos tratamentos com produtos e técnicas seguros para a gravidez.

## E SE EU TIVER ALGUM PROBLEMA DE SAÚDE ESPECÍFICO

Por favor, avise-nos ao marcar o seu tratamento se tiver alguma alergia. Se tiver alguma preocupação com a sua saúde ou corpo, por favor, não hesite em informar-nos.

## RESERVAS E CANCELAMENTOS

Por favor, reserve os horários do spa com antecedência. Clientes que desejam mudar ou cancelar uma marcação devem comunicar com 24 horas de antecedência, caso contrário 50% do tratamento será cobrado. A não comparência sem aviso prévio, implica a cobrança de 100% do valor do tratamento reservado. Esteja sempre à vontade para entrar, podemos ter disponibilidade!

## CONTINUE A SUA EXPERIÊNCIA EM CASA

Como parte de sua experiência completa, os nossos terapeutas especializados irão entregar-lhe um cartão de recomendações para que continue com os benefícios do seu tratamento em casa. Os nossos produtos estão disponíveis para compra diretamente na receção do spa.

## CERTIFICADOS DE OFERTA

Os vouchers estão disponíveis numa variedade de valores e para qualquer tratamento ou pacote. Estes podem ser adquiridos na receção. São uma maneira ideal de resolver o dilema "o que comprar" para aquela ocasião especial, um presente de aniversário ou apenas porque se importa!

## PAZ DE ESPÍRITO

Esforçamo-nos para lhe oferecer um ambiente tranquilo, relaxante e em contacto com a natureza. Solicitamos que respeite as necessidades de outros clientes, deixando os seus telemóveis e outros equipamentos eletrónicos no seu cacifo ou mantendo-os em silêncio. Não é permitido fumar.

## E FINALMENTE, ALGUMAS DICAS DE SPA

Para garantir uma experiência de spa maravilhosa, por favor, informe-nos de quaisquer preferências. Conversando com o seu terapeuta, ajude-os a personalizar a sua experiência para

garantir a sua máxima satisfação. Re-hidratação é uma parte importante dos tratamentos de spa. Por isso, recomendamos que beba muita água e/ou infusões. Recomendamos ainda que os homens façam a barba algumas horas antes de um tratamento facial.

---

# PENHA LONGA

## SPA & WELLNESS

---

Deleite-se com os nossos rituais.

Para reservas e mais informações, por favor contacte:

(+351) 219 239 650 ou [spa.penhalonga@penhalonga.com](mailto:spa.penhalonga@penhalonga.com)

\*Os preços incluem IVA à taxa legal em vigor e podem ser alterados a qualquer momento sem aviso prévio.

PENHA LONGA RESORT  
ESTRADA DA LAGOA AZUL, LINHÓ, QUINTA DA PENHA LONGA,  
SINTRA, PORTUGAL, 2714-511

(+351) 21 924 9011